

2022년 9/10월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 자아란 무엇인가?

우리가 예고라고 부르는 것은 개인적인 자아이다. 거기서 더 나아가 우리는 전통적으로 참자아, 대아라 불리는 것을 추구한다. 이 대아(大我)는 비개인적인 자아이다.

그런데 개인적이건 비개인적이건 자아라 불린다는 것은 공통점이 있다는 것인데, 이때 공통점은 무엇일까? 그것은 바로 '보고 분별한다'라는 기능이다. 그리고 그 기능 아래에는 주객분리(主客分離)라는 마음의 법칙이 있다. 분별은 주객분리가 일어났을 때 가능하기 때문이다.

그런데 이 주객분리에서, 주(主)가 거울처럼 순수히 보기만 하는 주체로 남을 때 '비개인적 대아'이다. 이때는 주체라는 '느낌'도 없다. 그리고 개인적 경험에 물든 주체일 때 '개인적 자아'가 된다.

힌두교와 서양에 널리 알려진 참자아, 참나의 개념은 바로 이 비개인적 주체를 말한다. 비개인적 주체가 발견되면 거기 개인성으로부터의 자유와 황홀이 있다.

그러나 이 비개인적 주체 역시 마음의 분열에 기반한다. 개인성을 넘어서 있기는 하나 마음에 어떤 현상이 일어났다는 점에서는 개인성과 유사하다. 그래서 현상을 넘어서면 깨달음마저도 없다고 하게 되는 것이다.

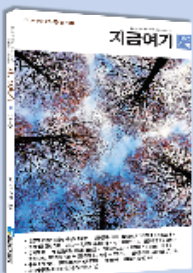
그렇다면 진정한 원천은 무엇인가? 그것은 분열이 일어나기 전, 미지의 세상에 있다. 이 미지(未知)로부터 미묘한 인연에 의해 주객이 분리되고 거기서 모든 세계가 현상화 되는 것이다. 바로 이것이 진정한 인연설이다.

그 인연을 넘어가자!

- 越因



지금여기 27-5호 (2022년 9/10월호)가 나왔습니다



진리를 향한 '직접적인 길'(11부) \_ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드 | 중론 소개 강의-비트겐슈타인의 신비(3부) \_ 월인 | 감사의 힘 \_ 제러미 애덤 스미스 외 | 자기실현하는 사람의 창조성 \_ 에이브러햄 매슬로 | 인식대상으로서의 자아와 인식주체로서의 자아 \_ 윌리엄 제임스 | 명상가를 위한 안내 \_ 다니엘 골먼 외 | 자신과의 접촉을 잃었을 때 \_ 존 카밧친 | 삶의 자세는 유전자 활동에 영향을 미친다 \_ 요아힘 바우어 | 인정이 흐르는 따뜻한 세상을 위하여 \_ 이남곡 | 자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(1부) \_ 반여 | '깨어있기'가 깨어있게 한다(16부) \_ 무연 | 성공불거(成功不居), 성공하고도 거기에 머물지 않는다 \_ 김흥호 | 비범(非凡)함, 즐거움을 맞본 후 뒤돌아서 즉시 잊을 수 있다면... \_ 월인 | 시 비상(飛翔)을 위하여 \_ 이병철

## 7월 공동체 리더모임이 진행되었습니다



이번 모임에서는 '나타났다'라는 것의 의미와 그것을 전하는 방식에 대해 아래와 같이 나누었습니다.

사도행전에 예수님의 부활을 경험한 사람은 '있다'는 단어를 쓰지 않는다. '나타났다' 라고 말한다. 그러므로 진정한 부활은 삶과 존재를 보는 새로운 눈이 열린 것이다. 그래서 예수님이 베드로 앞에 '나타났다', 마리아에게 '나타났다', 12제자에게 '나타났다'라고 말한다. 이 세상이 실재하는 것이 아니라 잠시 '나타난 것'으로 볼 수 있는 눈이 열린 것이다. 불교 초기경전인 니까야에서도 어떤 존재가 '있는 것'이 아니라 '나타난 것', 사물이 존재하는 것이 아니라 '나타난 것'이라는 방식으로 기술되어 있다. 그렇다면 이렇게 '존재한다', '있다'가 아니라 '나타났다'라고 한다면 무엇이 달라지는가? 이것을 발견한 사람들에게는 고통 지수가 크게 낮아진다는 것이다. 즉, '있다'가 아니라 '나타났다'라는 인식이 생기면 슬픔이나 분노, 두려움이 '존재'하는 것이 아니라 잠시 '나타난 것'이 되기 때문이다. 그것들은 실재하는 것이 아니다. 그러므로 잠시 후면 사라질 것이고, 그러니 거기에 커다란 의미와 중요성이 부여되지 않는다. 임시적인 것이기 때문이다. 이러한 인식이 체험적으로 일어난 사람에게 고통의 지수는 엄청나게 낮아진다. 그렇다면 이러한 체험적 인식을 어떻게 전할 것인가? 여기에는 다양한 방식과 절차가 있는데 그것에 대해 나누었습니다



## 28차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

7월 27일 서울에서 이해영 마스터의 안내로 미니게임 교육이 있었습니다. [이곳에서](#) 참가자 후기를 보실 수 있습니다. 9월 28일에 29차 미니게임 교육이 있으니 관심있는 분께서는 신청 바랍니다.

## 비개인적 주체발견 모임(약칭: 비개인 모임)이 진행되고 있습니다

지난 8월 17일 제5차 비개인적 주체 발견모임이 진행되었습니다. 비개인성 발견모임은 매월 격주로 진행합니다. 개인의 경험에 물든 '나'에서 그 경계만 있고 내용은 빠진 '존재감'으로, 거기서 더 나아가 비개인성에 의한 '보여짐'으로 향하는 이 길은 '동일시' 끊기를 통해 이루어집니다.

어릴 때 아이는 저 밖의 다른 아이가 매맞는 것을 보고 자신도 읊니다. 다른 아이와 나 자신을 구분하지 못하기 때문입니다. 달리 말하면, 눈에 '보여지는' 대상인 저 아이를 '관찰자'인 나 자신과 구분하지 못하기 때문이며, 그것은 보이는 저 아이와 자신을 '동일시'하기 때문입니다. 이제 나이가 들고 경험이 생기면 어느 순간 이 동일시에서 벗어나 저 밖의 아이와 나 자신을 구분할 수 있게 됩니다. 그러면 외적인 괴로움에서는 벗어나게 됩니다.

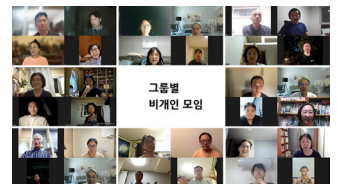
그런데 이런 '외적인 동일시'에서는 벗어났지만 이제 '내적인 동일시'에 깊이 빠져들게 됩니다. 즉 마음에서 '보이는' 생각이나 느낌, 감정에 폭 젖어드는 것입니다. 이들 역시 마음에 '보이는



대상'이지만 그에 대한 통찰이 없어, 진정한 자신과 자신에게 보여지는 '대상'으로서의 내적인 현상에 동일시됩니다. 그래서 희로애락에 젖어드는 것입니다.

이제 이 '내적인 동일시'에서 빠져나올 때입니다. 그때 우리는 자신의 본성이 비개인성에 있음을 알게 될 것입니다. 그렇게 되면 이제 동일시에서 벗어나 생각, 감정, 느낌을 자유로이 사용하는 사람이 되겠지요. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

관련하여 '감지', '나' 감지, '존재감' 감지 등이 분명하지 않은 분들이 1주일씩, 또는 시간이 안 되는 분들은 주말 2박3일씩 함양 연수원에 와서 집중수련을 하고 있습니다. 마음의 본성을 본



다는 것은 단순합니다. 마음의 느낌에 집중할 수 있는 힘과, 감지의 발견, 그후 점차 핵심으로 다가가는 감지에 초점을 맞추면 빠르게 본질을 꿰뚫게 됩니다. 비개인모임에 참여하지 않는 분도 가능하니 함양 집중수련에 신청하세요. 앞으로 스스로 하는 수련에도 안내받으실 수 있습니다. 이 감지 집중 수련은 일단 올해 12월까지만 계획하고 있으니 필요하신 분은 미리 사무실로 신청해주세요.(02-747-2261).

### 1차 3회(7월), 4회(8월) 힐링퀘스트가 진행되었습니다

이번 과정에서는 치유의 기본인 ‘자존감의 회복’, ‘문제해결을 위한 통찰’, ‘자연감각의 회복과 기쁨’을 연습하였습니다. 이곳에서 참가 후기를 확인하실 수 있습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

※ 본 과정은 ①산림치유학 석사과정 이상 ②자연에 말걸기 워크숍 1회 이상 참가, 이 두 가지의 자격을 모두 충족하는 분만 신청 가능합니다.



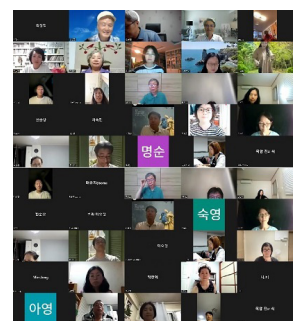
### 7월, 8월 깨어있기 청년모임이 있었습니다



한 달간 각자 마음의 주제를 품고 살아가면서 일상과 일터에서 경험하며 깨달은 점과 어려운 점들을 나눴습니다. 감정이 일어났을 때 그 감정을 계속해서 생각으로 다루게 되는 어려움이 있었는데 이럴 때 감정을 어떻게 제대로 느끼고 탐구해야 하는지를, 감지의 기초와 핵심을 다시 살펴봄으로써 알 수 있었습니다. 또한 각자 일터에서의 고민을 참가자들이 함께 고민하며 방법을 찾아가는 시간을 가졌고 서로에게 많은 도움이 됐습니다. (정리: 의술)

### 중론 강의가 진행되고 있습니다

중론 강의에서 잠시 소개된 ‘자유지와 운명’에 대해 Joy Now 클럽에서 좀더 자세히 듣기를 위하여 1시간 가량 강의를 따로 하였습니다. 과연 우리는 자유지가 있는지, 그런데도 의지로 할 수 없는 운명적인 일들이 있다고 여겨지는 것은 왜인지 살펴보았습니다. 사실 자유지와 운명이라는 것은 일종의 개념이며, 그것에 해당하는 ‘경험’을 우리는 한다는 것, 그 경험에 기반하여 개념을 정립한 것이 자유지와 운명이라는 것을 알버트 미쇼트, 벤자민 리벳, 대니얼 웨그너, 루실라 카디날리의 실험을 통해 살펴보고 통찰로 이끌어갔습니다. 강의에는 많은 분들이 참석하여 의미있어 하셨는데 송순현 전 정신세계원 원장이신 JN클럽 회장, 김정빈 불교학 교수, 김기선 철학박사 등이 좋은 감상평을 나눠주셨습니다. 강의 영상을 이곳에서(<https://youtu.be/qCsL-z5XiVo>) 보실 수 있습니다.



Joy Now클럽에서 '자유지와 운명' 강의

### 미래사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2022년 8월 29일 기준)

- 6/28 서경희 10만원    7/4 박영래 2만원    7/11 류창형 1만원    7/11 이재명 1만원    7/18 황정희 2만원    7/18 황정희 2만원
- 7/18 최진홍 5만원    7/20 신재경 1만원    7/27 장경옥 2만원    7/28 서경희 10만원    7/28 황세희 10만원    8/2 박영래 2만원
- 8/9 류창형 1만원    8/9 황정희 2만원    8/9 황정희 2만원    8/10 이재명 1만원    8/17 문대혁 10만원    8/22 신재경 1만원
- 8/26 서경희 10만원    8/27 장경옥 2만원

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 진리를 향한 ‘직접적인 길’ (11부)

아트마나다 크리슈나 메논, 아난다 우드

이미지 조각들은 변화하고 다양하지만, 그 조각들의 배경과 그 조각들을 알아차리는 빛은 어떤 변화가 일어나도 항상 존재합니다. 배경이 되는 실재와 알아차리는 의식의 빛을 구별할 방법은 없습니다. 그 둘은 나눌 수 없습니다. 사실 둘은 같기 때문입니다. 배경 스크린이 빛 자체이며, 모든 이미지를 뒤에서 비추고 있습니다. (저자 주)

### 성공불거成功不屈, 성공하고도 거기에 머물지 않는다

김홍호

성인은 내가 한다는 생각없이 없이 하고, 늘 서로 돕기를 멈추지 않으며, 정성을 기울여 일을 이루고도 그 성공한 것에 머물지 않는다. 그러기 때문에 동시에 성공에서 떨어지지도 않는다. 이것은 한국인이 한국말을 하면서 내가 한국말을 한다는 생각이 없고, 그러나 동시에 한국말에서 떠나지도 않는 것과 같다고 저자는 말한다. (편집자 주)

### 감사의 힘

제러미 애덤 스미스 외

하나의 실험에서 친사회성이 높은 참가자일수록 돈이 자선단체로 흘러갈 때 훨씬 높은 내면의 보상감을 느꼈다. 또 참가자의 연령대가 높을수록 자비를 베푸는 성향이 컸다. 이는 나이가 들수록 사리사욕을 챙길 때보다 선행을 베풀 때 뇌가 더 큰 보상을 선사함을 시사한다.

또다른 실험에서는, 3주간 매일 저녁 감사 일기를 쓰게 했다. 나머지 절반은 일상적인 일기를 썼다. 우리는 어느 집단에게도 연구의 목적이 무엇인지, 다른 사람은 어떤 일기를 쓰는지 알리지 않았다.

3주 후 참가자들은 2차 뇌 스캔을 받기 위해 모였다. 다시금 핵심 측정 대상은 돈의 향방에 따른 (자신이나 자선단체나) 뇌의 보상 반응이었다. 감사 집단이 다른 통제 집단보다 더 큰 보상 반응을 보일까? 그랬다! (저자 주)

### 자기실현하는 사람의 창조성

에이브러햄 매슬로

자기실현적 창조성의 사람은, 자기 자신의 생각이 어리석고, 바보 같고, 기이할 때라도 이러한 생각을 덜 두려워했다. 그들은 감정의 홍수에 빠지도록 자신을 내버려둘 수 있다. 이와는 대조적으로, 평범하거나 신경증적인 사람은 두려움을 피하려

하는데, 이러한 두려움의 많은 부분이 자신의 내부에 대한 두려움이다. 이러한 사람들은 통제하고, 금지하고, 억제하고 억압한다. 즉, 전자의 경우 창조성이 그들의 전체성과 통합성에서 나온 부수적 현상이며, 자기를 수용한다는 것은 이러한 전체성과 통합성을 가지고 있음을 함축한다. (저자 주)

### 자신과의 접촉을 잃었을 때

존 카밧진

디지털 기기와 스마트폰으로 이제 어느 때고 누구와 연락할 수 있고 어디서든 사업을 하고 문자나 전화를 받을 수 있을 정도로 연결되었다. 그러나 그 과정에서 우리가 자신과의 접촉을 잃어버리는 위험을 무릅쓰고 있다는 사실에 대해 생각해 보았는가? 우리의 신경계가 지금까지 한 번도 경험하지 못했던 점점 빨라지는 새로운 방식으로 외부 세계에 더 많이 이끌려 갈수록, 우리가 그에 대항할 수 있는 튼튼한 내면세계를 개발하는 것은 그만큼 더 중요해진다. 우리는 몸과 마음, 내면과 외면의 접점에서 일어나는 경험(연결을 유지하기 위해 기술을 사용하는 바로 그 순간, 그렇게 하려는 충동이 일어나는 바로 그 순간을 포함하여)에 마음챙김을 가져감으로써 이러한 균형을 개발할 수 있다. (저자 주)

### 인정이 흐르는 따뜻한 세상을 위하여

이남곡

의식의 큰 전환은 선택 과목이 아니라 이제 인류라는 종족이 살아남기 위한 필수 과목으로 되고 있다. 그 출발은 물질이든 비물질이든 자신이 살아가는 데 필요한 것을 넘어서 소유하는 것은 다른 존재에 대한 침범이라는 것을 인식하는 것이다. 침범을 알고 그 침범을 부끄러워하는 마음이 바탕이 될 때 양讓의 마음이 커지고, 이 의식 위에서 참다운 인간의 질서[禮]가 이루어진다. (저자 주)

### 비범非凡함, 즐거움을 맛본 후 뒤돌아서 즉시 잊을 수 있다면..

월인

우리 마음은 기본적으로 이것과 저것을 구분합니다. 그후 자연스럽게 그 둘 사이를 비교하여 더 좋은 것과 나쁜 것을 구분합니다. 여기서 지혜가 생겨납니다. 그러나 동시에 집착과 저항이라는 괴로움을 맛보게 되기도 합니다. 인간의 마음에서 분별력은 지혜와 고락을 동시에 가져다 주는 요소입니다. 그런데 만일 즐거움을 맛보되 즉시 잊을 수 있다면 그는 괴로움에서도 즉시 벗어날 것입니다. 이런 일은 비범한 사람만이 가능함을 이야기합니다(저자 주)

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 중론 소개 강의 -비트겐슈타인의 신비 (3부)

월인

달라이 라마가 이끄는 티벳불교의 최고과정에서 가르치는 중론 中論은 불교논리학의 최고봉입니다. 그 내용이 너무 치밀하여 그 누구도 쉽게 풀어낼 수 없는 까다로운 내용으로, 논리를 통해 논리를 초월하며 깨달음에 이르는 길이라 할 수 있습니다.

나가르주나(龍樹)의 이 중론中論은 불교 역사에서 석가모니 이후 새로운 획을 그은 일대사건이었습니다. 이때 이후 불교는 자신만 깨닫는 소승불교에서 인류 전체가 깨닫는 대승불교로 나아갔기 때문입니다. 대승의 보살도를 실천하는 달라이 라마는 중론을 항상 가까이 두고 늘 본다고 합니다. 이 까다롭기로 유명한 중론은 사실 불교의 공사상空思想을 가장 잘 보여주며 동시에 대승의 보살도를 깊이 암시하고 있기 때문입니다.

이성의 논리학과 과학의 양자역학, 그리고 진리의 불교가 포함된 이 중론에 대한 소개 강의가 지난 1월에 있었는데, 그를 정리하여 3회에 걸쳐 연재합니다(편집자 주).

#### ‘나’는 추상

그런데 우리는 ‘나’가 추상이라는 것을 모릅니다. ‘실존하지 않는 개념’이라는 것을 몰라요. 왜냐하면 마음은 개념에도 ‘느낌을 붙일 수 있는’ 놀라운 능력이 있기 때문이에요. 우리는 **느낌이 있으면 실재한다고 믿습니다**. 자, 보십시오. 실존한다는 것이 무엇인가? 행복이라는 것이 실존하느냐 이 말이에요. 그런데 ‘행복을 떠올려보세요.’ 그러면 특별한 어떤 행복했던 경험이 아니더라도 ‘행복한 느낌’이라는 것이 나타나요. 사실 행복이라는 것은 개별적인 즐거운 경험에서 공통점을 뽑아낸 추상적 개념인데, ‘행복’ 그러면 그 개념에 해당하는 어떤 느낌이 온다 이 말이에요. 행복 자체라는 것은 존재하지 않아요. 개별적인 행복한 경험은 있죠. 그리고 행복한 느낌은 부산물입니다. 내가 뭔가를 갖고 싶었는데 얻었어요. 저 컴퓨터 갖고 싶었는데, 얻는 순간 행복한 느낌이 나요. 내가 갖고 싶은 컴퓨터를 가졌더니 어떤 느낌이 났다. 이것이 행복한 느낌의 한 예죠. 그러니까 행복한 느낌은 어떤 경험의 부산물입니다. 결코 행복 자체를 우리는 추구할 수 없어요.

여러분, 행복 자체를 추구할 수 있습니까? 아무것도 안 하고 행복을 추구할 수 있어요? 무언가를 하거나 얻어야 행복감을 얻을 수 있잖아요. 그러니 행복은 부산물이지 결코 직접 목

적으로 삼을 수 있는 목적지가 아닙니다. 그런데 사람들이 대부분 다 그래요. ‘너 왜 그렇게 열심히 일하니?’ ‘행복하기 위해.’ 그렇게 추상적인 무엇을 목적삼습니다.

그런데 사실 다르게 말하면, 현상적인 행복은 부산물이지만, 우리 존재 자체가 행복이기도 합니다. 왜냐하면 행복감이 뭐예요? 떨리는 전율, 기분 좋은 조화로움, 뭐 이런 것이란 말이죠, 에너지의 가득 차 있음. 그런데 어린아이는 이미 그 상태입니다. 어린아이는 뭘 해도 행복합니다. 어린아이는 행복이 자기의 행동에 그냥 드러납니다. 우리는 행동을 해서 부산물로 행복을 느낀다면, 어린아이는 행복한 그 마음이 뭘 하더라도, 어떤 행동 속에서라도, 흠을 먹을 때도 드러나고 표현돼요.

그래서 정말 깊이 들어가 보면 ‘나’라는 것은 없고, 우리의 존재 자체가 지극한 기쁜 전율이라고 말하는 것입니다. 이것이 본성의 드러남은 사트sat(존재), 치트chit(의식), 아난다ananda(지복)이다, 라는 말입니다.

행복이란 개념에 느낌이 붙어있듯이, ‘나’라는 추상적인 개념에도 뭔가 존재하는 듯한 느낌이 붙어있어서 우리는 착각을 하고 있습니다. 스스로 ‘나’를 잘 탐구하면 이런 착각이 제대로 보이게 됩니다. ‘나’라는 것은 나 자체로 존재하는 것이 아니라, 구체적인 사건 속에서 대상을 만날 때만 존재한다는 것입니다.

아까 도현이 말했듯이 대상-나-주체 사이의 관계 속에 느낌이 존재하듯이, ‘나’라는 것도 느껴진다면 그 역시 무엇과 무엇 사이의 만남, 즉 비개인적 주체와 대상 사이의 만남 속에서 ‘나’가 느껴진다는 겁니다. 다르게 말해서 우리는, ‘나’라고 말할 때 ‘나’라고 쓰면 안 되고 항상 ‘나-대상’이라고 써야 됩니다. 이 마우스도 ‘마우스’라고 하면 안 됩니다. ‘나-마우스’라고 해야 돼요. 왜냐하면 ‘내가 경험하는 마우스’니까요. 여러분의 눈으로 보는 마우스와 내가 보는 마우스는 미묘하게 느낌이 다릅니다. 그러니까 절대적인 ‘마우스’라는 것은 존재하지 않아요. ‘나-마우스’가 존재해요. 일시적으로. 내 마음이 달라지고 이 마우스의 조건이 달라지면, 예를 들어 전등을 켜면 불빛이 달라지고 마우스의 느낌도 달라지잖아요. 그런데 마음속에서는 똑같은 마우스라고 여깁니다. 감각적으로 경험되는 마우스는 때 순간 달라요. 그런데 그 매순간 다른 마우스 중에서 우리는 추상抽象, 상을 뽑아내 가지고 ‘이건 아까 있던 그 마

우스야.'라고 말하는 것입니다. 즉 구체적이고 아주 찰나적인 '나-대상'의 흐름만이 있습니다.

**실험**

이제 하나의 실험을 해볼까요? 여러분 마음에서 어떤 생각을 하나 떠올려봅니다. 그 하나의 생각은 어떤 문장으로 되어 있을 겁니다. 말로 표현했을 테니까. 아니면 무슨 '상'을 떠올렸다면 거기에 주체가 있고 배경이 있고, 어떤 행동이나 대상으로서의 사물 등이 있겠죠. 그렇게 어떤 사건을 한 번 떠올려 보는 거예요. 누가 무엇을 한 사건.

예를 들어 '나는 여기 와서 강의를 듣고 있다.' 이렇게 말할 수도 있겠죠. 그러면 그 안에는 개념 몇 개가 포함되어 있어요? '나'라는 개념, '여기에'라는 개념, '왔다'라는 개념, '강의'라는 개념, '듣고 있다'라는 개념. 이렇게 다섯 개의 개념이 섞여서 하나의 문장 또는 하나의 생각, 하나의 사건을 만들고 있습니다.

그런데 과연 '나는 여기서 강의를 듣고 있다'라는 것이 진정으로 일어나고 있는 일일까요? 여러분의 마음에서 과거의 상과 미래의 상을 섞어서 현재라는 그림을 그리지 않는다면 결코 그런 일은 일어나지 않습니다. '나'라는 것부터 볼까요? '나'라는 것이 아까 말했듯이 하나의 개념이라고 했어요. '여기에'라는 것은 뭘니까? 여기 아닌 것과 짝지어진, 그리고 '여기'가 내가 서을 가면 '거기'가 될 수도 있죠. 결코 '여기'가 늘 '여기'가 아닌 거예요. 늘 '여기'라는 곳은 없어요. 내가 어디에 있는냐에 따라서 '여기'가 '거기'가 되고, '거기'가 될 수도 있고, 아무 데도 아닐 수도 있고. 그러니까 나와 관계 속에서만 이곳이 '여기'가 되겠죠. '여기'라는 것은 자체적으로 있을 수가 없습니다. 또 '온다'는 어떻게 됩니까? 내가 왔던 것, 앞으로 갈 것과 연관되어서 내가 여기에 왔다가 되는 것이죠. 이렇게 '왔다' 자체가 존재하는 게 아니고 다른 개념들과의 연관성 속에서, 관계 속에서만 존재하는 것입니다.

'온다'라는 것 역시 '오기 이전'과 '온 이후' 그리고 '지금 오고 있음'으로 나뉘볼 수 있는데, 그것이 바로 논리적인 언어로 우리가 익히 사용하는 개념의 표현이라 할 수 있습니다. 그때 '온다'라는 것이 어디에 있습니까? 시간적으로 존재하는가? 또는 공간적으로 존재하는가? '존재'라는 것은 뭐예요? 시간적으로 있을 존재, 공간적으로 있을 존재예요. 존재라는 말 자체가 시간과 공간을 포함하고 있습니다. 시간과 공간을 빼면 존재라는 것이 있을 수가 없어요. 진공 역시 하나의 공간이죠. 진공이라는 공간마저 다 빼버리면 우리는 어디에 존재할까요? '어디에'가 없으면 존재라는 것은 있을 수 없습니다. 또 시간을

빼버려도 존재라는 것은 있을 수 없습니다.

그렇다면 '온다'라는 것은 시간적으로 어디에 존재하고 공간적으로 어디에 존재하는지 볼까요? 시간적으로, 오기 이전은 결코 지금 존재할 수 없습니다. 다 지나갔기 때문이죠. 온 이후, 즉 앞으로도 '온다'는 없습니다. 아직 일어나지 않았기 때문이죠. 그렇다면 지금 이 순간 '온다'는 있습니까? 지금 이 순간은 찰나찰나 지나갈 뿐입니다. 아까 말한 흐르는 물에, 어느 물에 막대기를 꽂느냐 이 말입니다. '온다'라는 것을 우리가 알고 인식하고 경험하려면 '오는 자'와 '옴'이 나눠져야 됩니다. '오는 자'와 '옴'이 나눠진 그 찰나 역시 진정한 온다는 아닙니다. 왜냐하면 '오는 자' 역시 '옴'에 포함되어야 하기 때문이죠. 그리고 그때는 '온다'가 의식이 안 되는 상태입니다.

이렇게 '온다'는 시간적으로도 과거 · 현재 · 미래가 섞여 있는 마음속 그림입니다. 과거, 현재, 미래라는 것은 존재하지 않으니깐요. 과거는 지나갔고 미래는 아직 오지 않았고, 현재는 이 둘이 섞인 거니까요. '온다'라는 것은 시간 속에 존재하지 않아요. 마음속 개념이라는 것입니다. 또 '온다'는 오는 자, 오는 행위, 오는 장소 등이 통합된 인연의 '개념'입니다. 즉 '나'와 '오늘', '강의장에' 등이 다 포함된 것입니다. 이렇게 관계 맺어진 하나의 현상이지, 나, 오늘, 강의장 등을 빼버린 '온다' 자체라는 것은, 현상 속에 일시적으로라도 실존하지 못하는 개념에 불과합니다. 그러므로 감도 없고 옴도 없다고 말하는 것입니다. 간다/온다, 죽는다/산다, 생/사가 따로 없다는 것이 그런 말이에요.

태어난다, 누가 태어나는가? '누가'를 찾아보면 없는데. '누가'가 없는 곳에 '태어난다'는 것이 어디 있겠어요? 이것이 바로 불교가 말하는 생사가 없다지, 일시적인 이 몸이 없다가 아니란 말이에요. '내가'라는 그 '내가'를 탐구해보라는 것입니다. 아까 말한 대로 선과 선들이 연결되어 있는 그 텅 빈 공간과 같은 것이 나라는 느낌인데, 그것이 실존하지 않는다는 것입니다. 이것을 경험적으로, 느낌적으로 탐구하지 않으면 착각 속에서 살아가게 돼요. '내가 괴롭고', '내가 아프다'고 여기는데, 몸이 아픈 것 아닙니까? 몸이 있고 몸이 다른 것과 안 맞으니깐 아프고 통증이 일어나는 거예요. '내가 아픈 것이 아니에요.

선사들이 왜 그토록 말과 스토리를 무시하고 풍지박산 내는가? 말은 이렇게 허구적인 세계이기 때문입니다. 말은 다 추상이고 개념이기 때문입니다.

**추상-상을 뽑아내다**

과거에서 하나의 상을 뽑아오는 것이 추상입니다. 즉 수렴

적이라는 거죠. 많은 구체성에서 공통적인 하나의 상을 수렴해 뽑아내는 것이 추상이고 음성적인 개념입니다. 그렇게 뽑아진 상을 통해 추론하고 미래를 향해 가는, 이치를 풀어내는 것이 추리이고, 이것은 양성적인 개념입니다.

왜 추상이 음성입니까? 수많은 구체적인 현상 속에서 하나로 모아서 개념화하니 그렇습니다. 그것이 음성이죠. 음성은 수렴이에요. 양성은 확산 아니에요? 여러 개로 나뉘지니까. 뺏어나가는 것. 그래서 음성적 개념인 추상과 양성적 개념인 추리와 추론을 통해 작동하는 것이 우리의 생각이고 마음의 세계입니다.

그러니까 우리의 마음의 세계는 추상과 추론이라는 개념이 기반이 되는 것입니다. 실재하지 않는, **그림의 세계**라는 것이죠. 그래서 이것을 비트겐슈타인은 어디서 깨달았을까요? 그는 이것을 탐구하는 과정에서, 논리를 추구하는 과정에서, 1차 세계대전에 참전하게 됐어요. 그리고 그 전장속에서도 깊은 논리를 탐구하는데, 어느 날 포탄이 떨어지는 와중에 들어가게 되었어요. 그리고 그 절체절명의 현장에서 이 세계는 그림의 세계가 아니구나, 이것을 확 알아채게 된 것입니다. 그래서 말로 할 수 없는 것은 말로 해설 안 된다는 얘기를 한 것이지요. 이렇게 추상과 추론의 세계는 개념의 세계이고 우리 생각과 그림으로 이루어진 마음의 세계라는 겁니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 27-5호 (2022년 9/10월) 참조).

## 인식대상으로서의 자아와 인식주체로서의 자아

윌리엄 제임스

우리는 육체적인 나, 사회적인 나, 그리고 정신적인 나를 인식대상으로 삼고 의식합니다. 그런데 이 모두를 인식하는 주체로서의 나도 있음을 살펴봅니다. (편집자 주)

### Me와 I

나 자신이 무엇인가에 대해 생각하고 있을 때면, 나는 동시에 언제나 나 자신에 대해, 나의 개인적 존재에 대해 다소 자각하고 있다. 이때 자각하고 있는 것은 나이다. 이렇듯 나의 전체 자아는 이중적이다. 부분적으로는 인식의 대상이 되고, 또 부분적으로는 인식의 주체가 된다. 말하자면 부분적으로 객체임과 동시에 부분적으로 주체인 것이다. 그렇기 때문에 나의 전체 자아는 그 안에 서로 뚜렷이 구별되는 2가지 양상을 포함하고 있음에 틀림없다. 우리는 이 양상 중 하나를 간단히 'Me'라고 부르고 다른 하나를 'I'라고 부를 것이다. 나는 이

것들을 분리된 것이 아닌 '구별된 양상'이라고 부른다. 왜냐하면 I와 Me의 동일성은 그 구별의 행위에서조차도 엄연한 상식으로 통하고 있고 또 그 동일성이 공부를 시작하는 단계에서부터 우리의 용어에 의해 훼손되어서는 안 되기 때문이다. 우리가 공부를 끝내는 시점에 이 동일성의 타당성에 대해 어떤 생각을 품게 될지 모르지만, 일단 여기서는 I와 Me의 동일성을 받아들이도록 하자.

그래서 나는 인식의 대상으로서, 즉 Me로서, 혹은 가끔 불리는대로 '경험적 자아'로서 자아를 다루고, 이어서 인식의 주체로서, 즉 I로서, 일부 저자들이 말하는 '순수한 자아'로서의 자아를 다룰 것이다.

### 인식 대상으로서의 자아

어떤 사람이 me라고 부르는 것과 mine이라고 부르는 것 사이에 구분선을 그리기가 어렵다. 우리는 우리의 것인 어떤 것에 대해서는 우리 자신에 대해 느끼고 행동하는 것과 비슷하게 느끼고 행동한다. 우리의 명예, 우리의 자식들, 우리의 손으로 만든 작품들은 우리에게 우리의 신체만큼이나 소중하며, 어쩌다 그런 것들이 공격을 당하기라도 하면 똑같은 보복의 느낌과 행동이 일어난다.

그리고 우리의 육체에 대해 말하자면, 그 육체가 우리의 것인가 아니면 육체가 바로 우리인가? 분명히, 사람들은 자신의 육체와의 관계를 끊고 육체를 의상 정도로 여길 자세가 되어 있다. 혹은 언제든 벗어던져야 할, 흙으로 만든 감옥 정도로 여기기도 한다.

그렇다면 우리가 지속적으로 변하는 어떤 물질을 다루고 있다고 말할 수도 있을 것이다. 똑같은 대상이 어떤 때는 나의 일부로 여겨지고, 또 어떤 때는 단순히 나의 것으로 여겨지고, 그러다 다시 나와는 아무런 상관이 없는 것처럼 여겨지기도 하니 말이다.

그러나 넓은 의미로 보면, 어느 사람의 Me는 그가 자신의 것이라고 부를 수 있는 것들 모두, 말하자면 자신의 육체와 정신뿐만 아니라 자신의 의상과 주택, 아내와 자식, 조상과 친구, 명예와 작품, 땅과 말과 요트와 예금까지 포함한 모든 것의 총합이다. 이 모든 것은 그 사람에게 똑같은 감정을 안겨준다. 만일 그런 것들이 커가고 변창한다면, 그는 의기양양해 할 것이다. 그런 것들이 쇠퇴하거나 죽거나 하면, 그는 의기소침해 할 것이다. 무엇이 변창하고 쇠퇴하느냐에 따라 그 정도는 다르겠지만 느낌만은 똑같다. 넓은 의미에서 Me를 이해하려 노력하면서, 우리는 Me의 역사를 3부분으로 나누는 것으로 시작할 것이다. Me의 구성 요소들, 이 구성 요소들이 일으키

는 감각과 감정, 즉 자기 평가, 그리고 구성 요소들이 촉진하는 행위들, 즉 자기 추구하고 자기 보존 등이 그 3가지 부분이다. Me의 구성 요소들은 3가지 종류, 즉 육체적인 Me와 사회적 Me, 영적인 Me로 이뤄져 있다.

### 사회적인 Me

어떤 사람의 사회적 Me는 그 사람이 동료들로부터 받는 인정이다. 우리 인간은 다른 동료들과 함께 있기를 좋아하는 군집성 동물일 뿐만 아니라 자신과 비슷한 사람들에게 호의적으로 주목받기를 좋아하는 성향을 타고났다. 가능하기만 한다면, 어떤 사람에게 그가 속한 사회 안에서 마음대로 행동하게 내버려두고 사회의 구성원들 모두가 그 사람을 외면하는 것 이상으로 더 가혹한 처벌은 없다. 우리가 어떤 공간에 들어가는데 아무도 고개를 돌리지 않거나, 우리가 말을 하는데도 아무도 대꾸를 하지 않고 자기 일에만 신경을 쓰거나, 우리가 만나는 사람들이 모두 우리를 죽은 사람 대하듯 하며 마치 우리가 거기에 없다는 듯이 행동한다면, 곧 일종의 분노와 무력한 절망감이 우리의 내면에 부글부글 끓어오를 것이다. 거기에 비하면 잔혹한 육체적 고문은 위안으로 여겨질 것이다. 왜냐하면 육체적 고문은 아무리 고통스럽더라도 우리로 하여금 그래도 타인의 관심을 끌지 못할 만큼 깊이 추락하지는 않았다는 느낌을 갖게 하기 때문이다.

정확히 말하면, 사람은 자신을 알아봐주는 개인들의 숫자만큼 많은 사회적 자아를 갖고 있다. 다른 사람들이 그 사람에 대해 품고 있는 이미지에 상처를 입히는 것은 곧 그에게 상처를 입히는 것이나 마찬가지이다. 그러나 그 사람의 이미지를 품고 있는 개인들이 자연히 계급으로 분류되기 때문에, 그 사람은 자신에 대해 평가하는 집단의 숫자만큼 다양한 사회적 자아를 갖고 있다. 그 사람은 대체로 집단에 따라서 자신의 다양한 측면을 보여준다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 27-5호 (2022년 9/10월) 참조).

## 명상가를 위한 안내

다니엘 골먼, 리처드 J. 데이비드슨

《청정도론》에 따라 수행하면서 집중력이 강화되면, 방황하던 생각들이 우리를 마음의 뒷골목 어딘가로 끌어내리기보다는 점점 차분하게 가라앉는다. 집중 상태가 지속되면, 한 단계 진보했음을 나타내는 첫 번째 중요한 징표인 '근접 삼매(access concentration)'에 이르게 된다. 이때는 주의가 이리저리 흐트러지는 일 없이 선택한 목표에 지속적으로 고정된다. 이 수준의 집중에

도달하면 기쁨과 평온이 함께 찾아오고, 가끔은 섬광 같은 감각 현상이 나타나기도 하며, 몸이 가벼워지는 느낌이 들기도 한다. 그러나 붓다는 집중만이 해방된 마음으로 가는 길은 아니라고 선언했다. 강한 집중이 엄청난 도움이 되기는 하지만, 붓다의 길은 다른 종류의 내적인 알아차림, 즉 통찰의 길로 방향을 바꾼 것이다.

다른 것들은 모두 배제한 채 오로지 하나에만 완전히 집중할 게 아니라, 마음속에 떠오르는 모든 것에 열려 있어야 한다. 주의를 기울이며 의식하지만 반응하지 않는 '마음챙김' 상태를 유지하는 힘은 일념집중one-pointedness 능력에 따라 달라진다. 이렇게 《청정도론》은 주의 깊게 지속되는 마음챙김이 어떻게 우리를 최후의 깨달음인 니르바나를 향한 일련의 단계로 이끌어주는 더 세심한 통찰 수련으로 이어지는지 알려준다. (저자 주)

수년 전 댄이 인도에 처음으로 체류했을 때 무닌드라가 한번 공부해보라며 권했던 두꺼운 책이 《청정도론清淨道論·Visuddhimagga》이다. 책의 제목은 불교의 언어인 팔리어로 '정화의 길'을 의미한다. 부다가야에서 탐독했던 등사판 소책자들의 고대 원전이였다.

수백 년의 세월이 흘렀음에도 《청정도론》은 상좌부 불교 전통을 따르는 미얀마와 태국 같은 지역의 명상가들에게 가장 신뢰할 만한 수행 지침서로 남아 있다. 그리고 현대적 해석을 거쳐 오늘날 '마음챙김 명상'의 뿌리인 통찰 명상insight meditation의 기본 틀을 제공하는 책이다.

마음의 가장 미묘한 영역을 가로지르는 법을 다루는 이 명상 안내서는 명상 상태의 세심한 현상학과 열반涅槃(산스크리트어로는 니르바나nirvana, 팔리어로는 님바나nibbana)에 이르기까지 상태들의 진행과정을 보여준다. 이 책에 따르면, 완전한 평화라는 고속도로를 정주행하려면, 한편으로는 고도의 집중을, 다른 한편으로는 매우 주의 깊은 알아차림 상태를 유지해야 한다.

또한 이 책은 숙련된 명상의 경지로 향해 가는 길에 만나게 되는 경험을 있는 그대로 설명하고 있다. 예를 들어, 집중의 길은 호흡에 주의를 돌리는 단순한 집중 훈련으로 시작된다(혹은 《청정도론》에서 제시하는 40가지 집중 대상 가운데 어떤 것을 선택해도 무관하다). 초보자라면 완전한 집중과 방황하는 마음 사이에서 왔다 갔다 할 가능성이 높다.

처음에는 생각의 흐름이 폭포수처럼 밀려오는데, 초보자들은 이 때문에 마음이 자기 뜻대로 되지 않는다고 느끼면서 낙담하기도 한다. 사실 생각이 급류처럼 흐른다는 느낌이 드는 것은 우리의 자연스러운 상태에 세심한 주의를 기울였기



때문일 수 있다. 아시아 문화권에서는 이렇게 자연스러운 상태를 “원숭이처럼 들뜬 마음”이라고 부른다. 마음이 미친 듯이 날뛰기 때문이다.

《청정도론》에 따라 수행하면서 집중력이 강화되면, 방황하던 생각들이 우리를 마음의 뒷골목 어딘가로 끌어내리기보다는 점점 차분하게 가라앉는다. 생각의 흐름도 점점 느려져 강처럼 흐르다가 마침내 호수처럼 잔잔해진다. 명상 수련 중 마음 가라앉히기에 대한 고대의 은유처럼 말이다.

집중 상태가 지속되면, 한 단계 진보했음을 나타내는 첫 번째 중요한 징표인 ‘근접 삼매access concentration’에 이르게 된다. 이때는 주의가 이리저리 흐트러지는 일 없이 선택한 목표에 지속적으로 고정된다. 이 수준의 집중에 도달하면 기쁨과 평온이 함께 찾아오고, 가끔은 심광 같은 감각 현상이 나타나기도 하며, 몸이 가벼워지는 느낌이 들기도 한다.

‘근접’이라는 말은 완전한 집중, 즉 자나jhana(선정禪定)라고 불리는 완벽한 몰입에 도달하기 직전임을 암시한다. 자나는 산스크리트어 사마디와 유사한 상태이기도 한다. 자나 상태에서는 마음을 흐트러지게 하는 생각들이 완전히 사라진다. 마음이 강한 황홀감과 행복감으로 가득 차고, 주의가 명상 대상 단 하나에만 집중된 채로 계속 유지된다.

《청정도론》은 이보다 더 높은 수준의 자나 7가지를 더 열거한다. 자나의 수준들은 환희, 황홀감, 평온감 같은 미묘한 감정들이 느껴지는 정도에 따라 나뉜다. 애쓰지 않아도 집중이 유지되는 상태가 확고한 정도에 따라 자나 수준이 정해진다. 자나 상태 총 여덟 단계 중 네 번째 단계부터는 상대적으로 거친 감각인 행복감조차도 떨어져 나가고, 흔들리지 않는 집중과 평정심만 남게 된다. 그리고 가장 높은 8단계 자나에서는 ‘생각이 있는 것도 아니고 생각이 없는 것도 아닌’ 미묘한 상태의 정제된 의식이 있다.

가우타마 붓다의 시대에는 사마디 상태의 완전히 집중된 몰입이 요기들을 해방으로 이끄는 지름길로 알려져 있었다. 전설에 따르면, 붓다 역시 고행자들과 함께 이 방법을 수행했지만, 그 길에서 벗어난 후 명상의 혁신적인 방법을 발견했다고 한다. 그것은 바로 의식 자체를 들여다보며 알아차리는 방법이다.

붓다는 자나만이 해방된 마음으로 가는 길은 아니라고 선언했다. 강한 집중이 엄청난 도움이 되기는 하지만, 붓다의 길은 다른 종류의 내적인 알아차림, 즉 통찰의 길로 방향을 바꾼 것이다.

다른 것들은 모두 배제한 채 오로지 하나에만 완전히 집중할 게 아니라, 마음속에 떠오르는 모든 것에 열려 있어야

한다. 주의를 기울이며 의식하지만 반응하지는 않는 ‘마음챙김’ 상태를 유지하는 힘은 일념집중one-pointedness 능력에 따라 달라진다.

마음챙김 상태에서 명상가는 마음속에 무엇이 찾아오든 아무 반응 없이 그저 알아차릴 뿐이다. 그게 생각이든 소리든 어떠한 감각적 인상이든 반응하지 않고, 그저 주시하고 오고 가게 둔다. 여기서 핵심은 바로 ‘가게 두는 것’이다. 방금 떠오른 것에 관해 너무 많이 생각하거나 그로 인해 어떤 반응이 일어나게 두면, 마음챙김의 태도를 잃어버린 것이다. 그때의 반응이나 생각을 다시 마음챙김의 대상으로 삼지 않는다면 말이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 27-5호 (2022년 9/10월) 참조).

## 삶의 자세는 유전자 활동에 영향을 미친다

요아힘 바우어

다른 사람에게 선한 일을 행하는 인류 고유의 인간성은 우리 몸을 만성 염증으로부터 보호해주는 유전자 패턴을 활성화시키며 건강을 유지하도록 돕는다는 실험결과를 보여줍니다. (편집자 주)

자기 삶과 자신의 주변 사람을 대하는 내면의 기본 태도가 유전자 활동에 영향을 주고 질병을 불러올 수도 있다는 사실의 발견은 엄청난 진일보이자 센세이션이었다. 어떻게 이러한 사실을 알게 되었을까?

오늘날 질병으로 병원을 찾는 사람들은 대개 염증 때문이다. 염증은 우리 몸이 손상을 해결하기 위해 스스로 작동하는 일종의 방어 반응이다. 염증으로 답하는 신체 손상들로는 상처, 감염, 일사, 중독, 알레르기 증세, 정신적 스트레스 등이 있다. 염증은 우리 몸에서 염증전달물질 생성 유전자가 활성화되도록 이끈다. 그중 하나가 인터루킨-6 (Interleukin-6)이다. 줄여서 IL-6라고 부른다. 젊은 시절 나는 프라이부르크대학교와 뉴욕의 마운트 시나이 병원에서 이물질을 발견하고 오랫동안 연구했다. 그러니까 신체적 손상은 거기서 끝나는 것이 아니라, 우리 몸이 스스로 (무언가 해로움을 감지하자마자) 염증전달물질을 생성하는 과정의 시작인 것이다.

염증은 동전처럼 양면성이 있다. 감염이나 상처 같은 급성 손상을 일으키는 염증 반응의 경우, 사람을 일시적으로 약화시키고 아픔을 느끼게 하지만 치료에 반드시 필요하며 치료 또한 가능하다. 동전의 다른 면은 비교적 최근에서야 발견되었다. 즉 치료가 가능한 급성 염증 반응만 있는 것이 아니라,

숨어서 암암리에 악화되는 덕에 치료가 어려울 뿐더러 거의 알아차릴 수 없는 염증 반응도 있다는 것이다. 만성적이고 아 급성인, 거의 또는 전혀 알아챌 수 없는 염증 반응은 이른바 '레이더망 밖'에서 은밀히 날아다닌다. 예기치 않게 갑자기 무언가가 화면에 불쑥 나타나기 전까지는 아무도 모른다. 예를 들면 중증 동맥 경화나 암 또는 치매가 그렇다. 심근 경색, 뇌졸중, 수많은 암 질환, 치매는 최근 몇 년 사이에 밝혀졌듯이 점진적이고 만성적인 아급성 염증의 결과다.

현대 유전공학은 음습하게 '레이더망 바깥을 날아다니는' 염증을, 그러니까 악성일지 모를 만성 염증을 알아볼 수 있는 수준에 이르렀다. 의례적으로 흔히 해오던 것처럼 개별 유전자 하나의 변화된 활동을 측정하는 것은 여기에서 아무런 의미가 없다. 만성적인 염증 반응은 수많은 유전자가 관여하기 때문이다. 하나의 유전자만 측정하게 되면 (여러 가지 원인으로) 한 번은 우연히도 다른 값보다 현저히 차이 나는(위로든 아래로든) 이상치Outliers가 나올 수 있다. 그러면 잘못된 가정으로 쉽게 이어진다. 이에 대한 해결책은 만성적이고 장기적인 염증이 기여하는 50여 개의 주요 유전자들의 활동을 함께 면밀히 들여다보는 것이다. 다시 말해 이들 활동을 한꺼번에 측정하면 된다.

기술의 발전은 여기까지 왔다. 이른바 '위험 유전자 클럽' 전체의 변화된 유전자 활동을 측정할 수 있는 수준에 이르렀다. 위험 유전자 클럽이란 CTRA(Conserved Transcriptional Response to Adversity, 역경에 대한 보존 전사 반응)라는 전문 학술용어를 매번 사용하기가 꺼려져서 내가 직접 고른 가벼운 표현이다(정확히 53개의 유전자가 이 클럽에 속해 있다). 건강에 위협을 끼친다고 잘 알려진 흡연, 알코올 섭취, 스트레스, 그리고 짐작건대 육류 섭취 등이 잠재적으로 해로운 위험 유전자 클럽을 활성화시킨다는 사실은 전혀 놀랍지 않다. 여기서 정말 이목을 끄는 지점은 담배와 술처럼 오래 전부터 악명이 자자했던 악당들뿐만 아니라, 삶에 대한 (결여된) 철학적 태도 또한 우리의 건강에 장기적인 해를 가할 수 있다는 것이다.

인간 내면의 기본 태도가 위험 유전자 클럽 활동에 미치는 영향을 다룬 논문이 처음 발표되었을 때, 예상대로 엄청난 주목을 받았다. 특히 세계적 학술지 중 하나인 《미국국립과학원 회보Proceedings of the National Academy of Sciences》에 게재되면서 큰 반향을 일으켰다. 그렇다면 이 연구는 어떤 식으로 진행되고 어떤 결과를 얻었을까?

연구진은 먼저 건강한 성인 70명을 모집해 과학적 설문조사를 실행하며 실험 대상 하나하나를 면밀히 살펴보았다. 그

리고 실험 참가자들에게 '단순히' 행복하고 만족스러운 삶이 얼마나 중요한지, 지금의 건강한 삶을 얼마나 '의미 있게' 여기는지 알아보았다. 사회에 기여할 수 있다는 사실도 중요한지, 즉 '공공심'의 관점에서도 들여다보았다.

그저 즐기는 삶이 근본적 목표인 태도는 앞서 언급한 고대 그리스 철학자들이 만든 개념을 적용하면 '헤도니즘적' 내지는 '쾌락주의적'이라고 볼 수 있다. 의미 지향적인 '좋은 삶'을 꾸리려고 노력하는 자세는 '에우다이모니아적'이라고 할 수 있다. 삶에 대한 쾌락주의적 혹은 에우다이모니아적 태도는 (위의 연구가 보여주듯이) 양립할 수 없다. 에우다이모니아적 태도가 압도적인 참가자들의 경우 (건강 측면에서 문제적인) 위험 유전자들의 활동이 현저히 줄어들었다. 반면 쾌락적인 삶을 추구하는 참가자들은 위험 유전자들의 활동이 활발해졌다. 여기서 흡연과 알코올 섭취로 인한 왜곡 효과는 통계적으로 충분히 참작되고 또 배제되었다.

삶에 대한 내면의 태도가(그러니까 정신이) 신체에(즉 물질에) 영향을 미칠 수 있다는 사실은 살아 있는 유기체를 단지 기계나 수단으로 취급했던, 다시 말해 화학적이고 물리적인 레고 부품들로 조립된 존재라 여긴 이들에게는 일종의 모욕이었다. 따라서 이러한 논문이 처음 발표되고 나서 블로그 뉴로스keptikNeuroskeptic처럼 신경과학계에서 익명으로 활동하며 상습적 비판과 감시에 관여하는 몇몇 동료들에게 이의 제기를 받기까지는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다. 하지만 이들 대부분이 반론을 뒷받침하는 데이터를 내놓지는 않았다. 그리하여 첫 논문의 저자인 바버라 프레드릭슨Barbara Fredrickson과 스티븐 콜Steven Cole은 120명이 넘는 참가자를 대상으로 자신들의 연구를 반복했다.

두 사람은 추가적인 질문을 더하며 비평가들이 첫 논문에서 제기했던 반론을 세밀하게 참고했다. 또한 이전 연구와 마찬가지로 흡연과 알코올 섭취 그리고 특정 인종처럼 실험 결과에 방해가 될 수 있는 요소에 주의하며 다시금 관찰하고 조사했다. 이를 통해 프레드릭슨과 콜은 그들의 첫 연구 결과가 옳았음을 완전히 증명했다. 즉 에우다이모니아적, 의미 지향적, 사회 친화적 태도를 가진 사람들의 경우 위험 유전자들의 활동이 줄어든 것으로 나타났다. 다시 말해 심근 경색, 뇌졸중, 암 및 치매와 같은 질환을 유발하는 유전자 활동 패턴이 감소했다는 것이다. 이 연구로 인해(그리고 이와 같은 방식으로 진행된 다수의 후속 연구들로 인해) 하나의 새로운 과학 분과가 탄생하게 되었다. 바로 '소셜 게놈믹스'다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 27-5호 (2022년 9/10월) 참조).

### (77차) 깨어있기 기초 과정



▷의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? / 의식 탄생의 과정  
▷주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달그림자를 보고 있다 / \*확장연습 : 침묵으로 가득

채우기

▷감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기 \* 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성 : 기억 / \* 확장연습 : 존재의 중심 찾기  
▷감각 - 감각 발견하기 \* 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 낮설게 보기 / \* 확장연습 : 사물과 접촉하기

※ 준비물: 『깨어있기』 책 (참가 전 일독 요망), 작은 화분(종류 상관 없음), 필기구, 세면도구

- 강사 : 월인 선생                      • 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 일시 : 2022년 10월 14일(금) 오후 2시~ 16일(일) 오후 4시 30분
- 참가비 : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인 (34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### (76차) 깨어있기 심화 과정

분리된 '내'가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.

여러분은 '깨어있기' 강좌를 통해 그러한 과정을 이론이 아니라 '경험'적으로 맛보게 될 것이며, '나'란 그저 하나의 요소일 뿐이고, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알게 됩니다. 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

▷깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식 느끼기 / 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기 / 내가 '있음' 느끼기  
▷동일시 넘어가기 - 기억으로서의 나를 넘어가기 / 동일시 끊기 1 \* 확장연습: 주의와 힘 / 동일시 끊기 2

- 강사 : 월인 선생
- 일시 : 2022년 9월 16일(금) 오후 2시 ~ 18일(일) 오후 4시 30분
- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 참가비 : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### (1차 5회) 힐링 퀘스트(Healing Quest)

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

#### ▷치유의 체계

- 힐링이 필요한 상태는 어떠한가 - 치유의 가장 큰 3가지 요소 / 자존감, 문제해결, 기쁨 - 자기치유능력을 잃는 이유 - 잘못된 정보의 기억- 심신의 면역체계

#### ▷마음의 치유

- 느낌에 대하여 - 부정적 내적 독백에서 자유롭기 - 낮은 자존감 치유 - 문제의 해결

#### ▷치유 연습

- 자존감의 회복 - 문제해결을 위한 통찰 - 자연감각의 회복과 기쁨

#### ▷ 질문법

- 주제를 잊지 않게 하기- 거울이 되기 - 자신의 반응을 느끼

기- 상대를 느끼기 - 적절한 타이밍에 질문하기- 투명한 질문을 하기 - 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문을 하기

#### 질문자의 자질을 얻기 연습

- 거울되기 : 스스로에게서 올라오는 부유물을 느끼고 멈출 줄 알기 - 느끼기 : '생각'을 멈추기 - 온 마음을 참가자에게 보내기 - 질문하기 : 주제를 잊지 않게 해주고, 지금 새로운 현상을 발견하기 - 심장호흡을 통해 주의를 회복시키기 - 통찰을 이끌어내기 : 자연현상과 내면현상에서 함께 일어나는 공통점을 발견하기

#### 전체과정

위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

- 안내자 : 이원규/송정희 • 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 참가자격: 참가요건 ①과 ②를 모두 충족하는 자
- ① 산림치유지도사관련학과 석사 이상/ 1급 산림치유지도사
- ② 자연에 말걸기 워크숍 1회 이상 참가, 참가
- 일시 : 2022년 11월 12일(토) ~ 14일(월) • 참가비 : 40만원

### 깨어있기 청년모임

깨어있기 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. 깨어있기를 이수하지 않아도 참가할 수 있지만 개념 이해가 힘들기 때문에 최소 기초과정은 이수하고 참가할 것을 권장합니다.

- **강사** : 월인 선생
- **일시** : 매월 첫주 또는 둘째 주 토요일 오전 9시~12시  
(2022년 9월 3일, 10월 8일 예정)
- **장소** : 서울. 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 2만원 (간식 및 식대가 약간 있습니다)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.  
참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규  
문의 : (02) 747-2261

### (29차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것으로, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

기존의 통찰력게임 키트에서 네 가지 카드만 사용하며, 어울리기-생명력-위기-깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다. 통찰력게임 시범게임에서 시간 관계상 주제를 마무리하지 못하고 끝내야 해서 아쉬웠던 분들께 좋은 대안이 될 것입니다.

- **강사** : 이해영 마스터
- **일시** : 2022년 9월 28일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

### (54·55차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

※ 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. '안내자'를 양성하기 위한 교육인 만큼, 사전에 통찰력게임을 접해보고 오셔야 본 과정이 효과적입니다. 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다.

통찰력게임 안내자가 되기 위해서는 게임의 특성상 안내자교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛보일 수 있어야 합니다. 이를 위해 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 숙달하는 것이 필요합니다. 또 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

#### [교육과정]

#### 1. 자기 자신을 다루기 :

- 자신의 감정블럭 제거하기.  
심장호흡법을 통해 통찰 얻기 위한 준비 갖추는 법
- 한 개인의 핵심문제를 찾아내기.  
자기 감정으로부터 초연하는 법
- 돌발상황에 대처하기

#### 2. 게임사용법 숙지

오행카드와 태극카드가 의미하는 바를 알기.  
카드 셋업 방법. 주제설정 및 검증법.  
게임의 핵심 알기. 게임을 끝내는 기준 등 규칙을 숙지하기.  
기타 게임 사용법 설명 및 숙지

#### [참가자격]

1. **코치 및 상담관련 종사자인 경우** : 통찰력 시범게임 참가 1회  
(코치 수료증 또는 상담이력 내역서 제출 요망)
2. **일반인** : 통찰력 시범게임 참가 3회

#### [수료자격] 키트 구입 후 아래와 같은 요건을 갖춘 사람

- 안내자교육 이수자
- 미내사 시범게임 2번 이상 참가
- 미내사 시범게임 독립안내 2번 (둘째주에 2명이 함께 안내, 넷째 주에 2명이 함께 안내), 공동안내 2번(4명이 함께 안내) (단, 코치나 상담사인 경우, 안내과정을 보고 횟수를 줄일 수 있음)
- 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

[혜택] 교육수료 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	54차 함양 교육	55차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	9/24(토) 오후 1시-9시	10/22(토) 오후 1시-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	무료	5만원
정 원	함양 8명 (신규 5명, 재교육 3명 선착순 마감) 서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)	
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규	